



Wander- Tanz - Reise Österreich - Achenkirch in Tirol

Pfingstsonntag 31.05. - 10.06.2020 (11 Tage).

oder: 31.05. – 08.06.2020 (9 Tage), (evtl. Anreise auch nach Pfingsten möglich bis 10.06.2020)

Die Region Achensee ist ein echtes Urlaubsparadies für Naturfreunde und Bewegungssuchende. 1 1/2 Stunden mit dem Auto von München entfernt, auch mit der Bahn gut erreichbar. **Naturpark Karwendel & Rofengebirge**, das **größte Naturschutzgebiet der nördlichen Kalkalpen** mit 727 km² schützt **natürliche Lebensräume** wie **Urwälder** und **Wildflüsse** und hat dadurch eine außergewöhnlich **hohe Artenvielfalt**.



Herrliche Blicke auf den türkisfarbenen Achensee vom Geisalmsteig aus.

Fantastische, verschieden lange, geführte Wanderungen zeigen uns die Alpenbergwelt mit Almen, grasenden Kühen und Ziegen, blühenden Bergblumen, Insekten und Vögeln. Bei herrlichen weiten Ausblicken lassen frische luftige Prisen aufatmen. Bergbahnen erleichtern den Auf- und Abstieg und ermöglichen überwältigende Panoramablicke. Über steinige Pfade in die ursprüngliche Natur oder auf flachen Wegen am Achensee entlang. Als Belohnung gibt es dreierlei Rückfahrten mit dem Schiff oder mit dem freien Bus. Bis in die Berge findet sich viel frisches Grün und schattige Bäume.

Bewegendes Tanzprogramm, wer mag? Vielseitige Mitmachtänze, oft Gassen- Kreis- Kontra- und Folklore tänze aus aller Welt in diversen Stilrichtungen erfreuen uns. Wir tanzen im Pavillon und bei schönem Wetter im schönen gepflegten Garten des Hotels. Durch Wandern und Tanzen mit Siegfried Macht entsteht eine fröhliche Atmosphäre, die den Alltag vergessen lässt und Freude Platz macht.

******Hotel in Achenkirch am Achensee**, www.achentalerhof.at

Waldrandlage, ca 900 m Höhe, mit Doppel-/ Einzelzimmern, meist mit Balkon, WLAN. Täglich ein super Frühstück auf Sonnenterrasse oder im Pavillon. Sie können sich täglich ein vielseitiges Lunchpaket mit Obst und Gemüse zusammenstellen, Vesperdose und Wasserflasche / Thermoskanne mitbringen. Erlesenes Vier-Gänge-Menü wird serviert mit abwechslungsreicher Kost aus vorwiegend [regionalen Produkten](#), Gewürze aus dem hauseigenen Kräutergarten. Hauptgang wählbar, auch vegetarisch. Schwimmbad, Sauna, Solarium mit vielen Liegestühlen drinnen und draußen. Inklusive Bergbahnen, Schifffahrten, Bus- und Autoanfahrten zu den Wanderungen, Wanderführungen und Tanzstunden mit Prof. Dr. Siegfried Macht im Panorama-Pavillon.

Mit Halbpension, ca 1 090,- €. Einzelzimmer-Zuschlag nur 10 € pro Tag.

Anmeldung eilt sehr -bis spätestens Ende des Monats erbeten, nur noch wenige Plätze frei.



Bitte schicke die ausgefüllte Anmeldeseite an Sieglinde Hauger, Goslarer Straße 111, 70499 Stuttgart oder per Mail an: sieglinde.hauger@web.de

Die **Zimmervergabe** erfolgt nach Eingang des Anmeldebogens und der Anzahlung. Die Teilnehmer der letzten 4 Zimmer reisen zwei Tage früher ab, am 8.6.2020, da die nächste Gruppe bereits anreist.

Tanzen und Wandern mit Siegfried Macht ist unser Programm.

Dazu bieten wir noch Yoga inklusive an: **Yoga** – nachsinnen - die seniorenrechtlichen Übungen in Kombination mit **Entspannungstechniken mit Kik** fanden großen Anklang auf Usedom. Sie stellt vor:

„Yoga ist für alle da“

Es geht auch ohne akrobatische Stellungen, vielmehr um die Verbindung von Bewegung, bewusstem Atem, Meditation - Wir praktizieren sanftes Yoga im Gehen, im Stehen und auf dem Stuhl. Es ist auch für die, die noch nie Yoga erprobt haben. **Nichts muss, alles kann.**

Atem- und Entspannungsübungen und Bewegungen aus dem QiGong. Meditation und Fantasiereisen sind ein wirksames Medium um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Zusätzlich kann z.B. **Thaifußmassage exklusiv** hinzu gebucht werden.

Radfahren

Berthold möchte wieder radeln, am türkisfarbene Achensee (9 km) entlang oder mit dem E-Bike auf eine Alm. Falls jemand Lust hat, können Sie sich ihm gerne anschließen, natürlich mit Helm 😊. Einige Trekkingräder stehen vom Hotel kostenfrei zur Verfügung.

Eigene Anreise mit dem Auto, in Fahrgemeinschaft oder allein oder mit der **Bahn bis Jenbach, Österreich**, z.B. an um 13.50 Uhr. Weiterfahrt mit **kostenlosem Regiobus** Nr. 4080 nach **Achenkirch**, bis zur Haltestelle **Christlumlifte** = Skigebiet, mit direktem Blick zum **Achentalerhof**, der in nur 60 m zu Fuß erreichbar ist.

Hotel-Abholung für 18,00 € bei eigener Voranmeldung möglich oder Sammeltaxi, das Sieglinde nach Mitteilung der Ankunftszeit koordiniert.

Die Gäste kommen aus ganz Deutschland, offene, freundliche Teilnehmer, die Freude an Musik und Bewegung und Natur haben. Machen Sie mit Macht mit?!

Für Fragen steht Sieglinde Hauger gerne zur Verfügung
Mail: Sieglinde.Hauger@web.de Tel. 0711-8893470



Mit freundlichen Grüßen und in Vorfreude

Kneipen im glasklaren Wasser des Achensees

Sieglinde Hauger

Stuttgart, 24.09.2019, -
[weitere eigene Fotos siehe nächste Seite.](#)



Berge weit und Höhen, unterschiedliche Wanderpfade durch Almen nach bequemer Bergbahnauffahrt.



Achensee Stufen und Kletterwege - entlang des Geisalmsteigs bis zur Kneipp- und Schiffsanlegestelle.